



# 8月の給食だより



令和3年8月1日

池田市立保育所・認定こども園

実施日	3歳未満児		1～5歳児		食品名	1人分 (kcal)	
	午前 間食	昼食	午後 間食	たん白質(g)		脂質(g)	
2(月)	牛乳 せんべい	ごはん 豚肉とひじきの炒り煮 みそ汁	牛乳 ☆かわりあべかわ		米 / 豚肉 芽ひじき 人参 系こんにやく 三度豆 油揚げ ごま油 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節 / 木綿豆腐 たまねぎ 人参 小松菜 みそ 削り節 (マカロニ きな粉 上白糖)	586kcal 25.8g 16.3g	
3(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) ビーフソテー 白身魚のトマトスープ煮	牛乳 ☆さつまいもの素揚げ		食パン いちごジャム / 豚肉 ビーフン たまねぎ 人参 ビーマン 生しいたけ たけのこ缶 油 三温糖 濃口醤油 / たら 小麦粉 じゃがいも たまねぎ 人参 トマトピューレ にんにく トマトケチャップ ブロッコリー スープストック 三温糖 代替 豚肉 (さつまいも 油)	613kcal 23.1g 18.5g	
4(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 伴三糸 冬瓜のスープ 味付けのり	牛乳 ☆フルーツ白玉		米 / はるさめ ハム 人参 きゅうり コーン缶 酢 三温糖 濃口醤油 ごま油 白すりごま / とうがん 鶏肉 濃口醤油 土生姜 人参 生しいたけ 青ねぎ スープストック 薄口醤油 / 味付けのり (みかん缶 パナナ もも缶 上白糖 白玉粉 絹こし豆腐)	609kcal 21.5g 13.8g	
5(木)	牛乳 ウエハース	ゆかりごはん 五目煮豆 みそ汁 キウイ	牛乳 茹でとうもろこし かりんとう		米 ゆかり / 大豆 鶏肉 たけのこ缶 干しいたけ 人参 大根 三度豆 こんにやく 三温糖 濃口醤油 削り節 代替 豚肉 / なす かぼちゃ たまねぎ えのきだけ 青ねぎ みそ 削り節 / キウイフルーツ (とうもろこし)	602kcal 25.7g 15.8g	
6(金)	牛乳 クラッカー	ごはん 蒲焼風 茹でキャベツ みそ汁	牛乳 ゼリー せんべい		米 / メルルーサ 片栗粉 油 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 三温糖 代替 豚肉 / キャベツ / 大根 人参 たまねぎ 青ねぎ 油揚げ みそ 削り節	584kcal 26.9g 15.6g	
7(土)	牛乳 せんべい	しょうゆスパゲッティ もも缶	牛乳 ふかしも せんべい		スパゲッティ 豚肉 たまねぎ 干しいたけ 人参 ビーマン しめじ 濃口醤油 三温糖 油 / もも缶 (さつまいも きな粉 上白糖)	674kcal 23.7g 13.7g	
10(火)	牛乳 ビスケット	夏野菜カレー ドレッシングサラダ ヨーグルト	牛乳 すいか せんべい		米 豚肉 なす 冷凍コーン かぼちゃ たまねぎ 人参 オクラ カレールウ スキムミルク 油 / キャベツ きゅうり レーズン みかん缶 油 酢 三温糖 塩 / ヨーグルト(プレーン) (すいか)	668kcal 22.2g 21.1g	
11(水)	牛乳 ポーロ	混ぜご飯 豚肉とごぼうのきんぴら みそ汁	牛乳 ☆わらび餅		米 人参 エリンギ 油 削り節 みりん 白すりごま 濃口醤油 / 豚肉 ごぼう 三度豆 こんにやく 人参 ごま油 濃口醤油 三温糖 白すりごま / かぼちゃ はくさい 人参 たまねぎ 青ねぎ 削り節 みそ (わらび粉 きな粉 上白糖)	498kcal 21.4g 14.3g	
12(木)	牛乳 せんべい	ごはん 白身魚のあんかけ 茹で野菜 みそ汁	牛乳 ☆白桃ゼリー せんべい		米 / メルルーサ 土生姜 塩 片栗粉 油 濃口醤油 三温糖 削り節 代替 豚肉 / ブロッコリー 人参 / はくさい ごぼう 人参 小松菜 豚肉 たまねぎ みそ 削り節 (もも缶 ゼリーの素)	619kcal 38.9g 15.1g	
13(金)	牛乳 クッキー	ごはん 野菜と高野の卵とじ すまし汁 キウイ	牛乳 棒チーズ かりんとう		米 / 卵 豚ひき肉 はくさい 人参 干しいたけ 高野豆腐 三度豆 油 三温糖 濃口醤油 代替) コーン 代替) 豚肉 / 大根 人参 ゆば しめじ みつば 薄口醤油 出し昆布 削り節 / キウイフルーツ (棒チーズ)	627kcal 30.7g 24.9g	
14(土)	牛乳 せんべい	わかめごはん 豚汁	牛乳 ゼリー せんべい		米 出し昆布 酒 わかめ 薄口醤油 / 豚肉 大根 人参 しめじ たまねぎ こんにやく 青ねぎ 削り節 みそ	418kcal 18.0g 9.9g	
16(月)	牛乳 せんべい	ふりかけごはん かぼちゃと昆布の旨煮 みそ汁	牛乳 ☆高野豆腐のラスク せんべい		米 ふりかけ / 平天 かぼちゃ 系昆布 人参 三度豆 削り節 三温糖 濃口醤油 みりん 油 / チンゲンサイ 人参 たまねぎ わかめ みそ 白すりごま 削り節 (高野豆腐 上白糖 バター 牛乳)	577kcal 21.9g 14.9g	
17(火)	牛乳 ビスケット	黒糖コッペパン なす入りミートスパゲッティ 野菜スープ メロン	牛乳 ☆じゃが丸		黒糖コッペパン / スパゲッティ なす バター 牛ひき肉 人参 たまねぎ しめじ ビーマン トマトケチャップ とんかつソース 粉チーズ 油 代替) 豚ひき肉 / 豚肉 たまねぎ キャベツ 木綿豆腐 ほうれんそう 薄口醤油 削り節 / アムスメロン (じゃがいも 片栗粉 塩 きざみやきのり バター サラダ油)	693kcal 29.6g 23.9g	
18(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 魚の照り焼き きゅうりのごまあえ かきたま汁	牛乳 すいか せんべい		米 / さわら 三温糖 濃口醤油 みりん 酒 代替) 豚肉 / きゅうり 白すりごま 塩 / 卵 木綿豆腐 人参 チンゲンサイ 野菜スープの素 代替) 豚肉 (すいか)	583kcal 29.0g 18.5g	
19(木)	牛乳 ウエハース	ゆかりごはん 冬瓜あんかけ にゅうめん	牛乳 ☆ヨーグルトケーキ		米 ゆかり / とうがん むきえび 人参 グリンピース 濃口醤油 三温糖 みりん 片栗粉 削り節 / そうめん 人参 油揚げ しめじ 青ねぎ 削り節 出し昆布 薄口醤油 (ホットケーキミックス ベーキングパウダー バター 上白糖 ヨーグルト(プレーン) )	556kcal 21.6g 12.9g	
20(金)	牛乳 クラッカー	ケチャップ風味ピラフ チキンカツ 茹でキャベツ 野菜スープ	牛乳 いちごロール		米 たまねぎ 人参 ビーマン カレー粉 トマトケチャップ 濃口醤油 野菜スープの素 塩 油 / 鶏肉 小麦粉 パン粉 塩 とんかつソース 油 代替) 豚肉 / キャベツ / ベーコン はくさい えのきだけ 人参 じゃがいも 野菜スープの素 油 (いちごロール)	828kcal 28.4g 32.0g	
21(土)	牛乳 せんべい	焼きうどん もも缶	牛乳 ふかしおじゃが せんべい		うどん 豚肉 キャベツ 人参 たまねぎ 青ねぎ 油 花かつお 濃口醤油 / もも缶 (じゃがいも ふりかけ)	467kcal 17.6g 12.9g	
23(月)	牛乳 せんべい	カレーライス 煮びたし フレッシュゼリー	牛乳 ☆ホットケーキ		米 豚肉 じゃがいも たまねぎ 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油 / キャベツ きゅうり しらす干し 濃口醤油 / フレッシュゼリー (ホットケーキミックス 油)	727kcal 20.9g 17.5g	
24(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) かぼちゃのキッシュ 野菜スープ バナナ	牛乳 ☆あんこ団子 せんべい		食パン いちごジャム / かぼちゃ ほうれんそう たまねぎ ロースハム 卵 バター 牛乳 生クリーム 塩 こしょう 粉チーズ 代替) 豚肉 代替) コーン / 豚肉 もやし 人参 小松菜 しめじ 青ねぎ 野菜スープの素 油 濃口醤油 / パナナ (絹こし豆腐 白玉粉 上白糖 あずき (こしあん) )	663kcal 28.3g 24.0g	
25(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 煮魚 みそ汁	牛乳 ☆みかんたっぷりゼリー ビスケット		米 / 赤魚 三温糖 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 削り節 ごぼう 代替) 豚肉 / さつまいも 大根 たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節 (みかん缶 ゼリーの素)	617kcal 37.0g 13.3g	
26(木)	牛乳 せんべい	ロールパン 豆腐のグラタン レタスのスープ	りんごジュース 茹でとうもろこし かりんとう		ロールパン / 木綿豆腐 コーン缶 ピザ用チーズ 豚ひき肉 人参 たまねぎ バター 塩 小麦粉 油 濃口醤油 トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 代替) じゃがいも / ベーコン じゃがいも レタス 人参 パセリ 野菜スープの素 (りんごジュース)(とうもろこし)	608kcal 21.4g 21.2g	
27(金)	牛乳 クッキー	ごはん マッシュポテトのオープン焼き ほうれん草スープ	牛乳 型抜きチーズ せんべい		米 / じゃがいも 豚ひき肉 たまねぎ 油 塩 こしょう スキムミルク ピザ用チーズ パン粉 油 パセリ / 木綿豆腐 ほうれんそう ベーコン 人参 野菜スープの素 油 (型抜きチーズ)	580kcal 23.3g 22.7g	
28(土)	牛乳 せんべい	人参ごはん みそ汁	牛乳 ゼリー せんべい		米 人参 塩 濃口醤油 出し昆布 / 木綿豆腐 チンゲンサイ 人参 たまねぎ みそ 削り節	403kcal 16.2g 10.5g	
30(月)	牛乳 せんべい	ごはん なすのそぼろ煮 みそ汁	牛乳 ☆お好み焼き		米 / 豚ひき肉 なす 人参 たまねぎ 土生姜 グリンピース 三温糖 濃口醤油 ごま油 片栗粉 削り節 / 木綿豆腐 人参 たまねぎ ほうれんそう 削り節 みそ (豚肉 長いも キャベツ 焼きちくわ 小麦粉 天かす 削り節 油 あおりの とんかつソース)	632kcal 29.0g 20.0g	
31(火)	牛乳 ビスケット	ごはん ひじき団子あんかけ 茹でブロッコリー すまし汁	牛乳 ☆寒天のきなこかけ せんべい		米 / 豚ひき肉 ひじき缶 たまねぎ ミックスベジタブル パン粉 木綿豆腐 塩 油 みりん 濃口醤油 片栗粉 / ブロッコリー / 木綿豆腐 小松菜 たまねぎ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油 (粉寒天 上白糖 きな粉 黒砂糖 塩)	670kcal 28.2g 23.4g	

☆印は手作りおやつです。 \*3歳児未満児はトーストにジャムをぬります。3歳以上児は食パンにジャムが付きまます。  
\*こども園の4、5歳児は、昼に牛乳100ccが付きまます。15日は、昼にりんごジュース125cc、3時に牛乳100ccが付きまます。